

令和7年3月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

							3月1日 (土)
朝食							パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳
昼食							赤飯 鮭の塩焼き 吸物 大根の塩昆布和え 甘酒
間							どら焼き
夕食							御飯 豚肉と大根の煮物 吸物 マカロニサラダ
3月2日 (日)		★3月3日 (月)	3月4日 (火)	3月5日 (水)	3月6日 (木)	3月7日 (金)	◆3月8日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン さつま芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉と野菜のタレ炒め 味噌汁 呉豆腐	ちらし寿司 吸物 菜の花の辛子和え 桜餅	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 コンソメスープ おからサラダ	御飯 ホッケのバター醤油焼き レタススープ サラダ	フレンチトースト ビーフシチュー サラダ	かぼちゃのキーマカレー のりサラダ みかんヨーグルト 福神漬	御飯 サバの竜田揚げ 吸物 白和え
間	カエデの実	ラブレ	黒棒	とと焼き	りんごジュース	南瓜饅頭	ストロベリータルト
夕食	御飯 煮魚 吸物 にらの卵とじ	御飯 鱈の昆布茶焼き きのこ汁 里芋のそぼろ煮	御飯 太刀魚のタレ焼き 中華スープ 山芋とオクラの梅和え	御飯 焼き豆腐の五目あんかけ 味噌汁 深山和え	御飯 赤魚のおろし煮 味噌汁 和風ビーフン	御飯 鮭の豆乳きのこあんかけ スープ ハンサンスー	御飯 エビチリ春雨 スープ 餃子
3月9日 (日)		3月10日 (月)	3月11日 (火)	3月12日 (水)	3月13日 (木)	3月14日 (金)	3月15日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	十六穀ごはん 煮魚 吸物 小松菜ののり和え ★雑穀の日★	御飯 ハンバーグ キャベツのポタージュ スナップエンドウのサラダ	御飯 塩サバ 吸物 わけぎの酢味噌和え	スタミナそぼろ丼 吸物 かくや和え	焼きそば スープ トマトと焼きナスのサラダ デザート	御飯 煮魚 吸物 春菊のピーナツ和え	御飯 カレイのムニエル スープ マカロニサラダ
間	野菜生活	丸ボーロ	もみじ饅頭	赤ぶどうジュース	ジョア	クリームコンフェ	黒棒
夕食	御飯 ボークチャップ たまごのコンソメスープ サラダ	御飯 鱈の味噌ポン焼き 吸物 白菜の煮浸し	御飯 おでん 味噌汁 もずくのだし和え	御飯 赤魚のねぎ醤油焼き 豆乳味噌汁 かぼちゃサラダ	御飯 太刀魚の梅干煮 吸物 人参の明太ソテー	御飯 麦ごはん 麻婆豆腐 スープ とろろ	御飯 ビーフカレー サラダ フルーチェ 福神漬
3月16日 (日)		3月17日 (月)	3月18日 (火)	3月19日 (水)	★3月20日 (木)	3月21日 (金)	3月22日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 吸物 ひじき入り卵焼き	御飯 サバのみりん焼き 豚汁 辛子和え	御飯 筑前煮 吸物 甘酢生姜和え	御飯 かぼちゃコロッケ コーンスープ パンパンジー	御飯 おはぎ あさりの吸物 厚揚げの旨煮	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 吸物 浅漬け	たけのこ御飯 サバのおろし煮 茶碗蒸し なます
間	気になる野菜	バームクーヘン	シュークリーム	飲むヨーグルト	ワッフル	カエデの実	野菜生活
夕食	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 大根のそぼろ煮	御飯 鶏の青じそ炒め コンソメスープ 甘夏サラダ	御飯 ホッケの南部焼き 味噌汁 春雨キャベツ	御飯 鮭の石狩風煮 吸物 だし巻き卵	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 胡瓜の梅昆布和え	御飯 煮魚 吸物 ポテトサラダ	御飯 牛肉のカラフルボン酢炒め スープ 焼き茄子
3月23日 (日)		3月24日 (月)	3月25日 (火)	3月26日 (水)	3月27日 (木)	3月28日 (金)	3月29日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン バイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳
昼食	御飯 豚じゃが 吸物 オクラのとろろ和え	御飯 鮭のたらも焼き 吸物 ハンサンスー	御飯 煮魚 吸物 さつまいもサラダ	サンドイッチ クリームシチュー 大根サラダ	えびとトマトのカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 芋煮 吸物 酢味噌和え	御飯 ホッケの柚庵焼き 吸物 オクラのサラダ
間	原宿ドッグ	プリンタルト	りんごジュース	カスタードケーキ	もみじ饅頭	ラブレ	黒棒
夕食	御飯 ホキの塩麹焼き みぞれ汁 煮豆	御飯 豚肉豆腐 吸物 トマトサラダ	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 春菊のごま和え	御飯 赤魚の梅醤油焼き 吸物 マカロニサラダ	御飯 鶏のおろし玉葱炒め 味噌汁 糸こんの卵とじ	御飯 サバの味噌煮 味噌汁 スナップエンドウの炒め物	御飯 五目柳川風 スープ もずく酢
3月30日 (日)		3月31日 (月)					
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ					
昼食	御飯 カレイののり塩焼き 野菜スープ ナムル	御飯 麻婆茄子 とろたまスープ 甘酢生姜和え					
間	スイートポテト	ミルミル					
夕食	御飯 豚肉と里芋の甘辛煮 味噌汁 卵豆腐のおおさあんかけ	御飯 空豆とすり身の寄せ蒸し 味噌汁 ごま和え					

★行事食★	◆食の記念日◆
3日 ひなまつり 20日 春分の日	8日 サバの日 9日 雑穀の日